

Angsttherapie - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Angsthierarchie / Schwierigkeitsgrad einstellen

Angsttherapie kann sogar eine interessante Aufgabe sein, wenn Sie die richtigen Voraussetzungen dafür schaffen. Machen Sie sich klar, dass Angst systematisch abgearbeitet werden kann und stellen Sie sich das Freiheitsgefühl vor, das Sie haben werden, wenn Sie es geschafft haben. Sortieren Sie sich die Arbeit so, dass es eine Herausforderung, aber keine Über- oder Unterforderung ist.

Planung

Notieren Sie bitte hier zu einer ausgewählten Angst Situationen und Dauer auf der einen Seite und empfundener Schwierigkeitsgrad auf der anderen Seite. Es ist vollkommen egal, wie schwer die Situationen für andere sind, entscheidend ist Ihre subjektiv empfundene Schwierigkeit. Achten Sie darauf, dass die Situationen realisierbar sind. Auf Seite 2 finden Sie Beispiele.

Situation und Dauer	Empfundener Schwierigkeitsgrad (1-10)

Durchführung

Nach der Aufstellung dieser „Angsthierarchie“ planen Sie einen Tag und eine Zeit, an der Sie die Angstexposition durchführen möchten. Wenn der Tag gekommen ist, prüfen Sie noch einmal für sich, ob Sie die Schwierigkeit noch ähnlich einschätzen (Berücksichtigung der Tagesform) und entscheiden sich für eine Aufgabe, die Sie durchführen möchten. Wählen Sie dafür gerne eine aus, die sich zwischen 5 und 8 bewegt. Bei der Durchführung ist wichtig, dass sie mit der Angst in Kontakt sind, sich also nicht zu sehr ablenken. Nach der Durchführung atmen Sie kurz durch und entspannen sich. Angstkonfrontation ist anstrengend. Prüfen Sie dann wieder, wie schwierig Ihnen die Aufgaben vorkommen und führen Sie wieder eine durch, die eine Herausforderung ist. Mit der Zeit werden Sie merken, dass Ihnen die Aufgaben leichter fallen.

Besonderheit bei sozialen Ängsten: Menschen mit sozialen Ängsten überschätzen bei weitem, wie sehr andere Menschen sie beobachten würden. Deshalb beobachten sie sich selbst extrem stark, um keine Fehler zu machen. Hier kann es helfen, bewusst andere Menschen zu beobachten und sich zu überlegen, was wohl gerade in ihrem Kopf vor sich geht. Meistens sind die Menschen mit ihren eigenen Problemen beschäftigt.

Angsttherapie - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Beispiele

Angst vor dem Busfahren

Situation und Dauer	Empfundener Schwierigkeitsgrad (1-10)
An der Bushaltestelle stehen für 1 Min.	2
In den Bus kurz einsteigen und sofort wieder aussteigen	5
Eine Station fahren, in Begleitung	7
Eine Station fahren, alleine	9
Den ganzen Weg von der Arbeit bis nach Hause fahren	10

Soziale Angst

Situation und Dauer	Empfundener Schwierigkeitsgrad (1-10)
In die Fußgängerzone gehen und dort 3 Minuten verweilen	3
Durch die Fußgängerzone gehen und Menschen bewusst anschauen	5
Jemanden ansprechen und nach dem nächsten Supermarkt/Kiosk/Bäcker fragen	8
Sich in ein Restaurant setzen, die Karte betrachten und wieder gehen	9

Angsttherapie - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Angst, Grenzen zu setzen bei anderen Menschen

Situation und Dauer	Empfundener Schwierigkeitsgrad (1-10)
Dem Therapeuten im Rollenspiel sagen, dass er nicht näher treten soll	5
Bei der Schwiegermutter sagen, dass man keine weitere Portion Essen auf den Teller gelegt bekommen möchte, weil man satt ist	7
Der Freundin am Telefon sagen, dass man gerade müde ist und nicht mehr telefonieren möchte	7
Der Freundin am Telefon sagen, dass man sich wünscht über ein eigenes Thema zu sprechen und nicht nur zuzuhören.	9
Wenn der Partner einen im Streit anschreit ihm sagen, dass dies nicht geht und er sich dafür entschuldigen soll (Problematisch, weil man dafür einen Streit bräuchte)	10